



Serie de Conexión Mochila

Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarles a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide



El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en cómo promover la capacidad socioemocional en todos los niños y

diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite challengingbehavior.org.

Más información

Para más información sobre este tema, visite la página web de TACSEI en el www.challengingbehavior.org e ingrese "anger" en el Cuadro de Búsqueda en la esquina superior derecha de la pantalla.



Esta publicación fue realizada por el Centro de Asistencia Técnica para la Intervención Socio-Emocional (TACSEI por sus siglas en inglés) para Niños

patrocinado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de los Estados Unidos (H326B070002). Las opiniones manifestadas no necesariamente representan las posiciones o políticas del Departamento de Educación, junio de 2012.

Como ayudar a su niño a reconocer y comprender la ira

Alyson Jiron, Brooke Brogle y Jill Giacomini

Como padre, podrá darse cuenta que el calmar a su niño cuando está enojado puede ser uno de los retos más grandes de ser padre. Existen varios factores que pueden llevar al enojo a su niño y los niños pueden sentir la ira en diferentes maneras – al igual que los adultos. Tal vez a usted de niño le enseñaron que el enojarse no estaba "permitido" o que la ira era "mala". Es importante el enseñarle a su niño que es normal el enojarse. A menudo, el primer paso que deben tomar los padres es dejar de lado lo que les fue enseñado a ellos cuando de niños y elegir enseñarles a sus hijos algo nuevo. Como con todas las emociones, cuando le ayuda a sus hijos a reconocer y nombrar su enojo usted le ha ayudado a tomar el primer paso para poder ser capaz de controlar su conducta. Cuando su niño sea capaz de reconocer el sentimiento y decir, "¡estoy enojado!" reducirá las posibilidades de que éste dramatice la situación.



Intente esto en casa

- Reconozca y note cuando usted, su niño o alguien más esté enojado. Puede decir:
 - » Acerca de usted: "Me siento enojado dentro de mí. Mi corazón late muy rápido y me siento como un volcán por dentro. Voy a respirar profundamente para tranquilizarme."
 - » Acerca de su niño: "¡Puedo notar que estás enojado! Tus manos están formando un puño y tus ojos están grandes."
 - » Acerca de los demás: "Noto que esa niña está enojada. Me pregunto: ¿Qué habrá pasado? ¿Qué crees tú que podría ayudarla a que se tranquilizara?"
- Fomente a que su niño se mueva. Así como los adultos liberan el estrés en el gimnasio o saliendo a correr, la actividad física ayuda a los niños a cambiar su experiencia corporal. Enséñele a su niño a gritarle a una almohada o a empujar la pared. No obstante, no incite a los niños a que golpeen a los demás o a los objetos (queremos que los niños se deshagan de la ira sin golpear o lastimar a los demás).
- Lea libros sobre el estar enojado. Hable con sus hijos sobre lo que está sintiendo y experimentando el personaje y proponga algunas ideas que puedan ayudar. Puede encontrar varios libros y actividades para ayudar a su niño a aprender sobre las emociones en: <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list>
- El tranquilizarse es una aptitud que los niños deben aprender. Los niños no comprenden la palabra "tranquilízate." La historieta de La Tortuga Tucker ayuda a los niños a comprender cómo tranquilizarse. Puede ser una gran herramienta para enseñar esta aptitud. Descargue e imprima La Tortuga Tucker de manera gratuita en: http://www.challengingbehavior.org/do/resources/teaching_tools/ttyc_toc.htm

- Las marionetas y los juguetes son de gran uso para las situaciones de juegos de rol los cuales sus hijos pueden comprender. 'Caray este león está muy enojado. ¡Su hermana se llevó sus juguetes! ¡Ella está pisoteando y rugiendo muy fuerte! Ayudémosle a que se tranquilice.'



Práctica en la escuela

Los niños pueden enojarse en la escuela por varios motivos. Los maestros les ayudan a los niños a comprender que todos pueden sentirse enojados y le muestra a la clase maneras positivas de tranquilizarse, tales como respirar profundo, encontrar un lugar tranquilo para leer historietas o jugar con marionetas. Se les da la oportunidad a los niños para que practiquen las diferentes técnicas y encuentren la solución que más les acomode. Al fomentar que los niños encuentren la solución que los ayude a no sentirse enojados, los maestros ayudan a que los niños se sientan en control de sus emociones y seguros de sus habilidades para manejar las emociones difíciles.



En conclusión

La ira es un sentimiento que todos los padres y niños experimentan de vez en cuando. La meta es el no tratar de eliminar la ira de su hijo o de usted mismo, sino más bien enseñarles maneras útiles y aceptables para manejar sus emociones. Usted le puede enseñar a su niño que la ira es una emoción natural, y sana y que como las demás emociones (ej. alegría, tristeza y frustración), la ira necesita ser expresada de manera apropiada. Un niño a quien se le ha enseñado como reconocer y comprender la ira dentro de sí mismo y en los demás tendrá menos posibilidades de expresar su ira de manera destructiva o agresiva. La habilidad de controlar las emociones y resolver problemas es una aptitud vitalicia necesaria para que los niños sean felices y sanos.



www.challengingbehavior.org

Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.





Backpack Connection Series

About this Series

The *Backpack Connection Series* was created by TACSEI to provide a way for teachers and parents/caregivers to work together to help young children develop social emotional skills and reduce challenging behavior. Teachers may choose to send a handout home in each child's backpack when a new strategy or skill is introduced to the class. Each *Backpack Connection* handout provides information that helps parents stay informed about what their child is learning at school and specific ideas on how to use the strategy or skill at home.

The Pyramid Model



The Pyramid Model is a framework that provides programs with guidance on how to promote social emotional competence in all children and design effective interventions that support young children who might have persistent challenging behavior. It also provides practices to ensure that children with social emotional delays receive intentional teaching. Programs that implement the Pyramid Model are eager to work together with families to meet every child's individualized learning and support needs. To learn more about the Pyramid Model, please visit challengingbehavior.org.

More Information

For more information about this topic, visit TACSEI's website at www.challengingbehavior.org and type "anger" in the Search Box in the upper-right corner of the screen.



This publication was produced by the Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention (TACSEI) for Young Children funded by the Office of Special Education Programs, U.S.

Department of Education (H326B070002). The views expressed do not necessarily represent the positions or policies of the Department of Education. June 2012.

How to Help Your Child Recognize & Understand Anger

Alyson Jiron, Brooke Brogde & Jill Giacomini

As a parent, you might find that calming your angry child can be one of the biggest challenges of parenting. There are many things that make children angry, and children feel anger in different ways — just as adults do. Perhaps you were taught as a child that being angry was not "allowed" or that anger was "bad." It is important to teach your child that it is normal to get angry. Often, the first step parents must take is to set aside what they themselves were taught as children, and choose to teach their own child something new. As with all emotions, when you help your child recognize and name his anger you have helped him take the first step toward being able to control his own behavior. When your child is able to recognize the feeling and say, "I'm angry!" it reduces the chances that he will act out.



Try This at Home

- Notice and label when you, your child or others are angry. You might say:
 - » About yourself: "I am feeling angry in my body. My heart is beating fast and I feel like a volcano inside. I am going to take some deep breaths to calm down."
 - » About your child: "I can see that you are angry! Your hands are making a fist and your eyes are big."
 - » About others: "I see that little girl is angry. I wonder what happened. What do you think might help her to calm her body?"
- Encourage your child to move. Just as adults release stress at the gym or by going for a run, physical movement helps children to change their body experience. Teach your child to yell into a pillow or push on the wall. However, don't encourage your child to hit others or hit objects (we want children to let go of their anger without hitting or hurting others).
- Read books about being angry. Talk with your child about what the character is feeling and experiencing and come up with ideas that might help. You can find many books and activities to help your child learn about emotions at: <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list>
- Calming down is a skill that children must learn. Young children do not understand the words "calm down." Tucker Turtle is a story that helps children understand how to calm down. It can be a great tool for teaching this skill. Download and print Tucker Turtle for free at: http://www.challengingbehavior.org/do/resources/teaching_tools/ttyc_toc.htm

- Puppets and toys are great to use for role playing situations that your child understands. "Wow, this lion is very angry. Her sister took her toys! She is stomping her feet and roaring very loudly! Let's help her to calm down."



Practice at School

Children can become angry at school for a variety of reasons. Teachers help children understand that everyone feels angry and shows the class positive ways to calm down, such as taking a deep breath or finding a quiet place by reading stories, or role playing with puppets. Children are given the opportunity to practice different techniques and find a solution that works for them. By encouraging children to find a solution that helps them not feel angry, teachers help children feel in control of their emotions and confident in their ability to handle difficult emotions.



The Bottom Line

Anger is a feeling all parents and children experience from time to time. The goal is not to try to get rid of anger in your child or yourself, but rather to teach your child useful and acceptable ways to manage her feelings. You can teach your child that anger is a natural, healthy emotion and like other emotions (i.e. joy, sadness, frustration), anger needs to be expressed appropriately. A child who has been taught to recognize and understand anger in herself and others will be less likely to express her anger in aggressive and destructive ways. The ability to manage feelings and solve problems is a life-long skill necessary for children to be happy and healthy.



www.challengingbehavior.org

Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

